



山口診療所 漢方通信

発行人：医学博士・漢方医 山口 巖
山口診療所／東京都品川区西五反田2-29-11
Tel & Fax.03 (3490) 5495

のバランスで健康づくり

生理前のイライラ・ゆううつ・乳房が張る… 【PMS】は気の流れを見る漢方が効果的！

女性の体はデリケート

漢方医学では、生理〔月経〕がはじまる前の1週間は、女性の体や心が大変不安定になり易く、様々な変調をおこし易いことが知られています。

体の変調を自覚して いない女性もいます

月経が始まる前の1週間『イライラし易い、怒りっぽくなる。ユウウツになる。乳房が張ったり、張って痛くなる。下腹部が張る、張って痛くなる。のどがつかえる。頭痛。手足がむくみ易くなる等』の症状が現れる女性がたくさんおられます。

これらの症状は、周期的に現れては消える特徴があり、月経が近くなると現れて、月経が始ると消失するという特徴がみられます。

微がみられます。

これらの症状を、ご自身で体の変調と自覚している方もあれば、反対にこれらの症状がいくらあっても、これが普通なんだと変調を自覚していない方もいらっしゃいます。

ストレスの多い現代社会のためでしょうか、これらの症状は我々の日常診療の中で非常に多く見られます。

気の流れの変調に よって起る

現代の西洋医学には、これらの月経周期に関連して周期的に出現する精神的・情緒的、肉体的な一群の症状を

西洋医学

ホルモンのアンバランス?

漢方

<漢方の目>
「肝気鬱結」
気の流れの変調を防ぐ

PMS (月経前症候群) といっています。

ホルモンのアンバランスや体内水分の変調が、原因ではないかといわれていますが、治療は対症療法にならざるを得ません。

漢方医学では、これらの症状は、体内を巡る「気の流れが悪くなる (肝鬱気滞)」ことが主要な原因ととらえています。

ふだん体の中をスムーズに流れて「健康」を保っている「気」の流れが、月経近くなるとうまく流れなくなり、ギクシャク変調をきたして、上記の色々な症状が出現するためです。

スムーズな気の流れを 促す様々な漢方処方

そこで、漢方の治療は、「気」の流れをスムーズにギクシャク変調しないようにもって行くことが治療の中心になります。

- ◎ 加味逍遙散 (かみしょうようさん)
- ◎ 四逆散 (しぎゃくさん)
- ◎ 抑肝散 (よくかんさん)

手足のむくみが強い場合には、今あげた漢方処方他に当帰芍薬散 (とうきしやくやくさん) や五苓散 (ごれいさん)、防己黄耆湯 (ぼういおうぎとう) を追加して一緒に用いると効果的です。

